

TENTANG RASA TAKUT DAN BAGAIMANA MENGHADAPINYA

Posted by [Osho Indonesia](#) | Dec 20, 2016 | [Questions and Answers](#) | [0](#)

OSHO TERKASIH,

APA YANG HARUS DILAKUKAN DENGAN KETAKUTAN? AKU MERASA SANGAT LELAH DIPERMAINKAN SEPENUHNYA OLEH KETAKUTAN. BISAKAH ITU DIKUASAI ATAU DIBUNUH? BAGAIMANA (CARANYA)?



Pertanyaan ini adalah dari Ramananda.

Rasa takut/Ketakutan tidak bisa dibunuh, tidak dapat dikuasai, rasa takut itu hanya bisa dipahami. ‘Memahami’ adalah kata kunci di sini. Dan hanya dengan pemahaman yang membawa perubahan, tidak ada yang lainnya. Jika Engkau mencoba untuk menguasai rasa takutmu, rasa takut akan tetap dikekang, rasa takut akan pergi jauh ke dalam dirimu. Hal itu tidak akan membantu, hal itu akan membuat sesuatu menjadi lebih sulit. Jika rasa takut muncul ke permukaan, engkau dapat menekan rasa takut itu – itu adalah yang disebut Menguasai (mastery). Engkau dapat menekan (rasa takut) itu; Engkau dapat menekannya begitu dalam sehingga rasa takut itu menghilang sepenuhnya dari kesadaranmu. Sehingga Engkau tidak akan pernah menyadari akan rasa takut itu, tetapi rasa takut itu akan ada di ruang bawah tanah, dan rasa takut itu akan memiliki tarikan. Hal itu akan mengelola, itu akan memanipulasi dirimu, tetapi itu akan memanipulasi dirimu secara tidak langsung sehingga engkau tidak akan menyadari hal itu. Tapi kemudian bahaya telah pergi lebih dalam. Sekarang dirimu bahkan tidak bisa memahaminya.

Jadi rasa takut tidaklah harus dikuasai – (rasa takut) itu tidaklah harus dibunuh. Rasa takut juga tidak dapat dibunuh, karena ketakutan mengandung semacam energi dan tidak ada energi yang dapat dihancurkan. Pernahkah engkau melihat bahwa dalam ketakutan engkau bisa memiliki energi yang sangat besar? – Seperti yang engkau bisa miliki dalam kemarahan; keduanya adalah dua aspek dari fenomena energi yang sama. Kemarahan adalah agresif dan ketakutan adalah tidak agresif. Rasa takut adalah kemarahan dalam keadaan negatif; kemarahan adalah rasa takut dalam keadaan positif. Ketika engkau marah telah, apakah engkau tidak mengamati bagaimana engkau bisa menjadi sangat kuat, seberapa besar energi yang kau miliki? Engkau dapat melemparkan batu yang besar ketika engkau marah; biasanya bahkan engkau tidak bisa menggoyangkannya. Engkau menjadi tiga kali (lebih kuat), empat kali lebih besar ketika engkau marah. Engkau bisa melakukan hal-hal tertentu yang tidak bisa engkau lakukan ketika tidak marah.

Atau, dalam ketakutan, engkau bisa berlari sangat cepat sehingga bahkan pelari Olimpiade akan merasa cemburu. Ketakutan menciptakan energi; rasa takut adalah energi, dan energi tidak dapat dimusnahkan. Tidak sedikit pun sebuah energi bisa dimusnahkan dari kehidupan. Ini harus selalu diingat, jika tidak engkau akan melakukan sesuatu yang salah. Engkau tidak bisa menghancurkan apapun, engkau hanya bisa mengubah bentuknya. Engkau tidak bisa menghancurkan sebuah kerikil kecil; atom kecil pasir tidak bisa dihancurkan, hal itu hanya akan mengubah bentuknya. Engkau tidak bisa menghancurkan setetes air. Engkau bisa mengubahnya wujudnya menjadi es, Engkau bisa menguapkannya, tapi (energi) itu akan tetap ada. (energi) itu akan tetap di suatu tempat, (energi) itu tidak bisa keluar dari kehidupan.

Engkau tidak bisa menghancurkan rasa takut, juga. Dan hal tersebut telah dilakukan selama berabad-abad – orang telah mencoba untuk menghancurkan ketakutan, mencoba untuk menghancurkan kemarahan, mencoba untuk menghancurkan seks, mencoba untuk menghancurkan keserakahan, ini dan itu. Seluruh dunia sudah terus menerus berusaha, dan apakah hasilnya? Manusia telah menjadi berantakan. Tidak ada apapun yang musnah (hancur), semua ada disana; sesuatu hanya telah menjadi bingung/kacau. Tidak perlu untuk menghancurkan apa-apa karena pertama-tama tidak ada yang dapat dihancurkan.

Lalu apa yang harus dilakukan? engkau harus memahami ketakutan. Apakah ketakutan? Bagaimanakah ketakutan itu muncul? Dari mana asalnya? Apakah pesannya? Lihatlah ke dalam rasa takut itu – dan tanpa penghakiman apapun; hanya dengan begitu engkau akan memahami. Jika engkau sudah punya gagasan bahwa (rasa takut) itu adalah salah, bahwa (rasa takut) itu tidak seharusnya – “Aku tidak seharusnya takut” – maka engkau tidak bisa melihat. Bagaimana engkau bisa menghadapi rasa takut? Bagaimana engkau bisa melihat kedalam mata ketakutan ketika engkau telah memutuskan bahwa itu adalah musuhmu? Tidak ada seorangpun yang melihat kedalam mata musuh. Jika engkau berpikir (rasa takut) itu adalah sesuatu yang salah, maka engkau akan mencoba untuk melewatinya, menghindarinya, mengabaikannya (rasa takut) itu. Engkau tidak akan mencoba untuk datang melewatinya, tapi (rasa takut) itu akan tetap ada. Hal ini tidak akan membantu.

Pertama tinggalkan semua kecaman, penghakiman, evaluasi. Ketakutan adalah kenyataan. Itu harus dihadapi, itu harus dipahami. Dan hanya melalui pemahaman ketakutan itu bisa diubah. Bahkan, (rasa takut) itu diubah melalui pemahaman. Tidak perlu melakukan hal lain; pemahaman mengubah (rasa takut) itu.

Apakah ketakutan (rasa takut)? Pertama: ketakutan adalah selalu dekat dengan suatu keinginan. Engkau ingin menjadi orang yang terkenal, orang yang paling terkenal di dunia – maka disana ada rasa takut. Bagaimana jika engkau tidak bisa berhasil? – Ketakutan datang. Sekarang ketakutan datang sebagai sebuah hasil tambahan dari keinginan: Engkau ingin menjadi orang terkaya di dunia. Bagaimana jika engkau tidak berhasil? Engkau mulai gemetar; ketakutan datang. Engkau memiliki seorang wanita: Engkau takut bahwa besok engkau mungkin tidak bisa memilikinya, dia mungkin pergi ke orang lain. Dia masih hidup, dia bisa pergi. Hanya wanita mati yang tidak akan pergi; dia masih hidup. Engkau hanya bisa memiliki mayat – maka tidak ada rasa takut, mayat akan berada di sana. Engkau bisa memiliki perkakas rumah, maka tidak ada rasa takut. Tetapi ketika engkau mencoba untuk memiliki seorang manusia rasa takut datang. Siapa tahu, kemarin dia bukan milikmu, hari ini dia adalah milikmu siapa tahu – – besok dia akan menjadi milik orang lain. Rasa takut muncul. Rasa takut yang muncul dari keinginan untuk memiliki, itu adalah hasil tambahan; karena engkau ingin memiliki, oleh karena itulah takut. Jika engkau tidak menginginkan untuk memiliki, maka tidak ada rasa takut. Jika engkau tidak memiliki keinginan bahwa engkau ingin menjadi ini dan itu di masa depan, maka tidak ada rasa takut. Jika engkau tidak ingin pergi ke surga maka tidak ada rasa takut, maka pemuka agama tidak bisa membuatmu takut. Jika engkau tidak ingin pergi kemanapun maka tidak ada seorangpun yang bisa membuatmu takut.

Jika engkau mulai menjalani hidup di saat ini, ketakutan menghilang. Ketakutan datang melalui keinginan. Jadi pada dasarnya, keinginan menciptakan ketakutan. Lihatlah kedalam (rasa takut) itu. Setiap kali ada ketakutan, Lihatlah darimana (rasa takut) itu datang – keinginan apakah yang menciptakan (rasa takut) itu – dan kemudian lihatlah kesia-siaan (rasa takut) itu. Bagaimana engkau bisa memiliki seorang wanita atau pria? Itu seperti sesuatu yang konyol, gagasan yang bodoh. Hanya benda yang bisa dimiliki, bukan orang.

Seseorang adalah sebuah kebebasan. Seseorang adalah indah karena kebebasan. Burung adalah indah dengan sayap dilangit: Engkau mengurungnya di sangkar – itu tidak lagi burung yang sama, Ingatlah. Hal itu terlihat seperti burung, tetapi tidak lagi burung yang sama. Dimanakah langit? Dimanakah matahari? Dimanakah angin-angin itu? Dimanakah awan-awan itu? Dimanakah kebebasan dengan sayap itu? Semuanya telah lenyap. Itu bukanlah burung yang sama.

Engkau mencintai seorang wanita karena dia bebas. Maka engkau mengurungnya: maka engkau pergi ke pengadilan hukum dan engkau menikah, dan engkau membuat sesuatu yang indah, mungkin emas, sangkar disekeliling dirinya, bertatahkan berlian, tetapi dia tidak lagi wanita yang sama. Dan sekarang ketakutan muncul.

Engkau takut, takut karena wanita itu mungkin tidak menyukai sangkar ini. Dia mungkin menginginkan kebebasan lagi. Dan kebebasan adalah harga yang tertinggi, seseorang tidak bisa meninggalkannya.

Manusia terdiri dari kebebasan, kesadaran terdiri dari kebebasan. Jadi cepat atau lambat wanita itu akan mulai merasa bosan, muak. Dia akan mulai mencari orang lain. Engkau (merasa) takut.

Ketakutanmu muncul karena engkau ingin untuk memiliki – tetapi mengapa pertama-tama engkau ingin memiliki? Jadilah tidak posesif (tidak ingin memiliki sesuatu), dan sehingga tidak ada rasa takut. Dan ketika tidak ada rasa takut, banyak energimu yang terlibat, tertangkap, terkunci dalam rasa takut, tersedia, dan energi itu bisa menjadi kreativitasmu. (energi) Itu bisa menjadi sebuah tarian, sebuah perayaan.

Engkau takut mati? Buddha mengatakan: Engkau tidak bisa mati, karena di pertama-tama, (bahwa) engkau bukanlah. Bagaimana engkau bisa mati? Lihatlah kedalam dirimu, pergi jauh kedalamnya. Lihatlah, siapakah yang ada disana untuk mati? – Dan Engkau tidak akan menemukan ego apapun disana. Sehingga tidak ada kemungkinan kematian. Hanya gagasan tentang ego yang menciptakan rasa takut akan kematian. Ketika tidak ada ego, tidak ada kematian. Engkau benar-benar hening, tidak pernah mati, keabadian – bukan sebagai dirimu, tetapi sebagai langit terbuka, tidak terkontaminasi oleh gagasan tentang ‘aku’, diri – tidak terbatas, tidak terdefinisi. Maka tidak ada rasa takut. Ketakutan muncul karena ada hal-hal lain, Ramananda. Engkau harus melihat kedalam hal-hal itu, dan melihat kedalam hal-hal tersebut akan mulai mengubah sesuatu.

Jadi jangan bertanya bagaimana hal (ketakutan) itu dapat dikuasai atau dibunuh. (ketakutan) itu bukan untuk dikuasai, (ketakutan) itu bukan untuk dibunuh. (ketakutan) itu tidak dapat dikuasai dan tidak dapat dibunuh; (ketakutan) itu hanya bisa dipahami. Biarlah hanya pemahaman yang menjadi Aturan (hukum) mu.

Osho – The Heart Sutra

[multilanguage_switcher]